مواطن الضعف لديك

Manifest Your Destiny

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٤م.



د/ واين داير

Familyacademy

Familyacademe

Familyacademy36

www.familyacademy.com.sa

أكاديمية الأسرة FAMILY ACADEMY

نبني قدرات الأسرة

مواطن الضعف لديك

Manifest Your Destiny

تاريخ الإصدار: ٢٠٠٤م

نبذة عن الكتاب:

تبدأ معاناة الإنسان حينما يبدأ يشعر بالذنب أو القلق، ثم يجد نفسه يعيش في أحداث الماضي، تلك الأمور تسمى بمواطن الضعف، ونهدف في السطور التالية إلى التعرف على بعض مواطن الضعف وتجاوزها للوصول إلى النجاح والسعادة.

أهداف الكتاب:

١. التعرف على بعض المشاعر السلبية لدى الشباب، والتي تعد من مواطن الضعف في شخصيتهم.

٢. التعرف على وسائل عملية للتغلب على تلك المشاعر السلبية.

د/ واين داير



مؤلف أمريكي ومحاضر مشهور حصل علي درجة الدكتوراه في الإرشاد التربوي Educational Counseling من جامعة واين ستيت Wayne State University، وكان بروفيسورًا مساعدًا في جامعة سانت جون Saint John University، وله العديد من الكتب المشهورة مثل: قوة العزيمة The Power of Intention، والنقلة The Shift وقام بعمل العديد من البرامج التلفزيونية والإذاعية، وتوفي عام ٢٠١٥م.



تحمل مسئولية حياتك:

من هو مسئول عن حياتك، أنت أم الآخرون؟

- إن بادئ الأمر في علاج مواطن ضعفك يا صديقي أن تكون مسئولًا عن كل قرار في حياتك، وأن تعترف أنك المتحكم الأكبر في مصيرك.

نصائح تساعدك على تحمل مسئولية حياتك:

١ حرر فكرك

حرر فكرك من الخرافات السائدة والأساطير، فالمسئولية ليس لها علاقة بنسبة الذكاء، أو بكم التعليم الذي تلقيته فالشخص الذكي هو الذي يستطيع أن يعيش كل لحظة في حياته بمسئولية.

٢ كن دائم التجدد

حرر نفسك من طرق التفكير التقليدية والمعتادة، لا تحصر نفسك في روتين يومي قاتل فأنت لست شجرة أو جمادًا لا يقوى على التحرك والتجديد قم بالتغيير حتى في الأمور البسيطة كطريقة لبسك.





تقبل ذاتك وأحبها:

هل رأيت طفلًا يبلغ من العمر ٣ سنوات يكره نفسه؟

إن الأطفال بفطرتهم وتلقائيتهم يحبون أنفسهم ويعبرون عن ذاتهم بكل تلقائية وصفاء، وهذا ما نريده في مقابل عدم تقبل الذات، ولا نعني بحب الذات هنا الأنانية، ولكن نقصد أن يحب الإنسان نفسه ويقبلها بدون شروط، وسأعرض عليك سؤالًا لتوضيح ذلك المعنى.

هل أنت راض عن جسمك بالشكل الحالي؟

إذا كانت إجابتك بالنفي فقم بتحليل سبب استيائك، وعمل قائمة بالجوانب الجسمية التي تضايقك؛ - وجهك - عينيك - أذنك - أسنانك أنفك - فمك - يدك - بطنك - رجلك.

(إذا لم تبدأ في تحمل مسئولية حياتك، فلا تعجب أن تحيا حياتك التي أرادها الآخرون لك).



ربما تكون شخصًا ذا وزن زائد وتحتاج إلى تغيير؛ فخذ قرارًا على الفور بتغيير هذا الوضع، ولكن من أجل نفسك لا من أجل الآخرين، وهذا لن يحدث إلا إذا قبلت نفسك أولًا على هذا الوضع، ثم تبدأ في التحرك نحو تغييره.

ولكي تحب ذاتك بصورة صحيحة؛ إليك نصيحة بسيطة يمكنك تعميمها في أمور أخرى من حياتك:



سأدعوني للطعام

هل جربت دعوة نفسك لتناول العشاء بمفردك بمطعم؟ جرب ذلك، فاذهب إلى أحد المطاعم واطلب الوجبة المفضلة لك دون أن تشغل بالك بالثمن، و استمتع بوجودك مع نفسك.



لست في حاجة إلى استرضاء الآخرين :

(لا أستطيع الحياة بدونك – أشعر بوجودي في الحياة معك – بدونك لا أساوي شيئًا – رأيك هو الأهم بالنسبة لي)

- هل طرأت على مسامعك هذه الجمل من قبل؟
- هل تشعر بالعجز عن القيام بأمر من الأمور، حتى تنال رضا الآخرين أولًا عن ذلك الأمر؟

أود أن أخبرك أن استرضاء الآخرين لا يمكن أن يكون هدفًا لأنه ببساطة مستحيل، وسعيك الدائم لإرضاء من حولك قد يفضي بك في النهاية إلى أن تفعل أشياء لا تحب أن تفعلها ولا تريد أن تفعلها، فهل هذا هو نهاية ما تريده؟

١ قدر رأيك

ثق في رأيك طالما بنيته على أسس وقواعد سليمة، ولا تلزم نفسك باستشارة من حولك في كل قرار تتخذه، وتعلم أن تثق في رأيك وتقدره.

٢ لا تجادل

ارفض الجدال أو سعيك الحثيث لإقناع الآخرين بوجهة نظرك.

تحـرر مـن الشـعور الزائـد بالذنـب والقلـق:

يعتبر الشعور الزائد بالذنب والقلق من أكثر مواطن الضعف انتشارًا، فالشعور بالذنب يجعلك ترجع إلى الوراء لحدث في الماضي؛ فتشعر بالاكتئاب، أو الغضب، أو قلق حول المستقبل مستغرق كل لحظة في حاضرك فتخسر كل لحظاتك الراهنة.

وللشعور بالذنب آثار نفسية، منها التهرب من مسئولية حياتك، والاختباء وراء ستار الماضي، ولوم الآخرين، أما القلق فهو دليل سهل على إحباط الذات، فمثلًا إذا كنت تعاني من زيادة الوزن فحينما تقلق تقوم بتناول الطعام بصورة أكبر، ومن ثم يكون لديك المبرر المعقول لتبرير هذه الكميات التي تأكلها بحجة أنك في حالة قلق.

(هنـاك يومـان فـي الأسـبوع أشـعر فيهمـا براحـة البـال وعـدم الخـوف، وهمـا «أمـس» و«غـدا»).





لكـي تتغلـب علـى الشـعور بالذنـب قـم بالآتـي:

١ احسب ما سيفوتك

اسأل نفسك ما الذي يمكن أن يفوتك في حاضرك إذا شعرت بالذنب والندم على الماضي، وستجد أن الإجابة واضحة: سيفوتك الكثير من الاستمتاع باللحظة الراهنة مقابل ندم لن يقدم ولن يؤخر.

٢ كن واعيًا بنفسك

أحضِر مذكرتك الخاصة، وقم بتدوين بشكل يومي المواقف التي شعرت فيها بالذنب مع مراعاة كتابة التوقيت، وذلك من شأنه أن يعنيك على زيادة الوعي بذاتك حول ذلك الأمر.

٣ ضع أسوأ السيناريوهات

يمكنك أن تسأل نفسك سؤالًا تستأصل به شعورك بالقلق: ما أسوأ ما يمكن أن يحدث لي «أو لهم»؟ وما احتمال حدوثه؟ وسوف تكتشف مدى سذاجتك في استسلامك للشعور بالقلق.

٤ عاند قلقك

اختر سلوكًا يتناقض مع ما تقوم به، فإذا كنت تقوم بالادخار الهيستيري للمال بسبب قلقك حول المستقبل، فابدأ في إنفاق بعض هذا المال في الوقت الحاضر على شيء تحبه.



حطم مصيدة العدل

(هذا ليس عدلًا) إنها أحد أشهر الشعارات تدميرًا للذات، فهو دلالة على وضع المقارنة الذي تضع نفسك فيه بين حالك وحال شخص آخر ترى أنه حصل على شيء كنت تريد الحصول عليه، أو فاز في منافسة كنت ترى أنك الأفضل فيها، والحقيقة أن مشكلة هذا الشعار تكمن في كونه شعارًا محببًا للنفس في كثير من الأحيان، فهو يلقي أسباب الإخفاق على الظروف الخارجية فقط، وهذا الأمر يورثك التخلي عن مسئوليتك تجاه نفسك، وتبدأ الدخول في تبريرات لأحداث حياتك ليس لها أي فائدة تذكر.

ولكي تحفظ نفسك من الوقوع في تلك المصيدة، أنصحك بالآتي:

١ لا تنتظر رد الجميل

حينما تقوم بمعروف لشخص ما لا تنتظر رد الجميل، فقط خاطب نفسك أنك قمت بهذا الأمر لأنك أهل لذلك.

٢ تخلص من داء المقارنة

اجعل لنفسك أهدافًا تسعى إلى تحقيقها، ولا تشغل نفسك بما يقوم به الآخرون.



تخلص من غضبك الزائد:

ليس هناك منافع حقيقية تعود عليك من الغضب الزائد، فالغضب يصيب الإنسان بالوهن، وقد يؤثر على الصحة الجسمية بارتفاع ضغط الدم، وزيادة القرح، والطفح الجلدي، والإجهاد، وعلى المستوى النفسي فهو يعوق الاتصال، ويقود إلى الشعور بالذنب والاكتئاب.

أنصحك بالآتي كي تعالج غضبك:

١ اجل غضبك

إذا كنت قد اعتدت على الغضب في ظرف معين فقم بتأجيل غضبك لمدة خمس عشرة ثانية، ثم انفجر بالطريقة التي تعودت عليها، ثم المرة التالية تؤجل غضبك ثلاثين ثانية، وهكذا ابدأ في زيادة الوقت بين المثير والاستجابة، وبعد فترة سترى أنك تستطيع أن تؤجل غضبك إلى أن تهدأ.

٢ اطلب المساعدة

اطلب المساعدة من شخص تثق فيه، فيقوم بتنبيهك لفظيًا أو بإشارة معينة منه حينما تغضب.

(إن أصبحت مشاعرك مرهونة بنيل رضا الآخرين؛ فأنت معرض للإصابة بالقلق والاضطراب النفسي).

تواصلوا معنا على

Familyacademe

Familyacademe

www.familyacademy.com.sa

أكاديمية الأسرة
FAMILY ACADEMY

المملكة العربية السعودية

الرياض, تقاطع عثمان بن عفان مع طريق رفحا